住まいの役立つ情報　捨てる前にもうひと働き！牛乳パックの意外な活用術

飲み終わった牛乳パック、そのまま捨てていませんか？実は、ちょっとした工夫で便利なお掃除グッズに早変わり！洗って乾かした牛乳パックを開き、底や注ぎ口を除いた平らな部分を、掃除する場所に合わせて切るだけ。汚れたら気兼ねなく処分できるのも魅力です。今回は、切り方を変えて使える3種類のお掃除ヘラをご紹介します。

①幅広タイプ｜こびりついた汚れをまとめて落とす【幅5cm程度の長方形】
コンロまわりの固まった油汚れや、冷蔵庫の棚にこびりついた調味料などを、ヘラの先でやさしくこそげ取ります。
幅が広いので、平らな場所の汚れをまとめて取り除くのに便利。

②細長タイプ｜狭い溝の汚れをかき出す【幅1～2cm程度の細長い長方形】
窓のサッシや引き戸のレールなど、狭い溝にたまった泥やホコリをかき出します。
溝の幅に合わせて切るのがポイント！

③斜めタイプ｜隅や角の汚れを取り除く【細長く切り、先端を斜めにカット】
サッシの角やキッチンの隅など、普通のヘラでは届きにくい場所の汚れをかき出します。
斜めに切った先端を使えば、角にたまった汚れにも届きやすくなります。


幅広タイプ


細長タイプ


斜めタイプ

汚れを落とすだけでなく、集める道具にも！
牛乳パックの平らな部分を少し大きめに切り、片側を折り曲げれば、小さなちりとり代わりにもなります。

牛乳パックでも、表面加工された場所や傷がつきやすい素材をこすると、傷がつく場合があります。目立たない場所で試し、力を入れすぎに使いましょう。


マーケティング事業部
田中 真文

一緒に楽しい誌面を作りましょう!

こんなお便りや情報もお待ちしております!!
- 「住まいの役立つ情報」コーナーで知りたいことや、特集してほしいことなど
- 「マキノ時間旅行」でみんなに紹介したい懐かしい品や風景
- マキノのイベントでもらったお花が綺麗に咲いたからみんなにも写真を見て欲しいな!

…などなど、ぜひマキノまでお知らせください!!

LINE お写真の投稿はLINEから♪
QRを読み込んで友だち追加をしてくださいね！
ID @034koazu

SUNらいふのご送付先について
☑宛名（世帯主様）のご変更 ☑お届け先住所のご変更 ☑DM停止をご希望の場合
上記に当てはまる方はお電話、もしくはSUNらいふ付属ハガキにご記入の上ご郵送にてお知らせください

（切り取ってポスト へ投函ください）

郵便はがき

料金受取人払郵便
上田局承認
8068
差出有効期間
2028年3月31日まで
切手は貼らずにお出しください。

3868790

上田市中之条1268-51
株式会社マキノ本社
Sunらいふ企画室　行

—お願い—
◎皆様からお寄せいただきましたご意見・ご感想は「Sunらいふ」へ掲載させていただく場合がございます。
◎個人情報の取り扱いについて
ご住所、お名前、お電話番号を記載の上お送りください。お寄せ頂いた個人情報は厳重に管理し、当社のご案内や景品の発送以外の目的では利用いたしません。

お風呂　トイレ　キッチン
洗面　オール電化　太陽光発電　外壁塗装

54th Anniversary Total Reform & Repair Shop
マキノ
makino co., since1972

株式会社 マキノ　■本　社／〒386-0034 上田市中之条1268-51
■長野営業所／〒381-0024 長野市南長池991-8

リフォームのマキノ　検索　https://makino-reform.com/

住まいのお困りごと、まずはお電話でご相談ください!!

お フ ロ のリフォーム
0120 FreeDial 0120-026-146

リフォーム体験館
上田店　長野長池店
ショールーム休館日に関する最新情報はHPでもお知らせしています

上田店


長野長池店


SUNらいふは捨てずに保存して下さいね!!集めるときっといいことがありますよ!!
SUNらいふの封入・発送作業は『社会福祉法人 まるこ福祉会』の皆様にご協力をいただいております。多大なるお力添えにこの場を借りてお礼申し上げます。

2026
11月号
No.316
マキノ
Sunらいふ
おかげさまでマキノは創業54周年!!　発行　株式会社マキノ SUNらいふ企画室 TEL.0268-71-0161 FAX.0268-71-0162

本格シリーズ　サンデーキッチン Vol.116

甘辛ソースをまとったカツで、ご飯が止まらない！

ソースカツ丼



材料（2人分）
- とんかつ用豚ロース肉　2枚(300g)
- 塩・コショウ　少々
- 小麦粉　適量
- 卵　1個
- パン粉　適量
- 七輪　500g
- 千切りキャベツ　100g
- 目玉焼き　2個
- ★ウスターソース　100ml
- ★中濃ソース　60ml
- ★ケチャップ　20g
- ★みりん・酒　各30ml
- ★砂糖　20g
- ★しょうゆ　10ml
- ★おろしにんにく　少々(お好みで)
- ★すりごま　小さじ2

作り方

1 豚肉は表面の水気をキッチンペーパーで軽くぬぐい、筋切りをして両面に塩・コショウを振る。



肉の下準備ができたら、小麦粉➡卵➡パン粉の順に衣をつける。



2 揚げ物用の鍋に油（分量外）を入れて170～175℃に熱し、豚肉を5～6分揚げて火を通す。



★の材料を鍋にすべて入れ、混ぜ合わせながらひと煮立ちさたら、揚げたてのカツをソースにさっとくぐらせる。



ワンポイント!
ソースに浸けすぎると衣がふやけてしまいます。「さっとくぐらせる」のが、衣の食感を残すポイントです！

3 ヤケドに注意しながら、カツを食べやすく切り分ける。
丼にご飯、千切りキャベツ、カツを盛り付け、ソースを少量回しかける。
仕上げに目玉焼きをのせたら完成！



ワンポイント!
キャベツは市販のサラダ用千切りキャベツを使うと、手軽で時短になります！

社長コラム

「野沢菜漬けに思う、懐かしき信州の秋」

秋も終盤を迎え、少し厚手の上着が恋しい季節となりました。自宅の窓から眺める上田城跡公園の大々も、山吹色や朱色に染まり始め、これからしばらくは日々移り変わる紅葉を楽しめそうです。

毎年この時期になると、母が野沢菜を漬けていた頃のことを思い出します。

日曜日の朝早く、父は菜っ葉切り包丁を重ね、超成の家へ野沢菜の収穫を手伝いに出かけました。その報酬は、「好きなだけ持ち帰ってよい」という野沢菜でした。夕方、父が帰ってくると、サニーパンの荷台には野沢菜がぎゅうぎゅうに積み込まれていました。

それからが、わが家の野沢菜漬けの始まりです。

父は釜屋から大きな漬物樽を二つ引っ張り出し、きれいに洗った後、母は長いホースを水道の口につなぎ、野沢菜を一束一束、丁寧に洗っていきます。11月ともなれば水道水は冷たく、ゴム手袋をしていても手が真っ赤になります。そして洗い終わった野沢菜は、すいかが根菜の野沢菜を洗うのですから、今思えば「すいかん」だったに違いありません。

ここまでは一年中、手軽に野沢菜漬けを買うことができる現代の家庭でも同じ光景が見られるかもしれません。

ところが、肝心の漬け方となると、一気に手間と時間がかかります。当時の父は「家の手伝いよりも友達と遊ぶことに夢中でした」と言いますが、母がどのくらい塩を振り、どんな加減で重石を載せていたのか、今となっては知るすべもありません。

「あの時、母に野沢菜漬けのコツを教わっておけばよかった」

そんな後悔が一年を重ねるごとに募ります。

やがて食卓には、母が漬けた野沢菜が並びました。

「今年はちょうどしょっぱかったね」「今年は上手に漬かったね」…そんな何気ない会話を交わしながら、家族で食卓を囲んだものです。今思えば、野沢菜漬けは単なる冬の保存食ではなく、家族の絆のようなものだったのでしょう。

ところで、南国宮崎で生まれ育った妻には、野沢菜漬けを食べる習慣がありません。そのため、野沢菜と高菜の違いも、いまいちピンとこないようです。信州では当たり前の野沢菜漬けの文化が、同じ日本でありながら、土地が違えば食卓に並ぶ漬物も違う、そんなところにも、日本の食文化の豊かさを感じます。

最近では、スーパーに行けば一年中、手軽に野沢菜漬けを買うことができます。便利になった一方で、家族総出で冬支度をする光景は、少しずつ見られなくなってきているのかもしれません。

窓の向こうでは、上田城跡公園の木々が秋の装いを次々と纏っています。

あの頃、母が冷たい水に手を浸しながら漬けてくれた野沢菜の味、そして、食卓を囲んだ家族の笑い声。紅葉が深まるたびに思い出すのは、そんな懐かしい信州の秋の風景です。





休しばちゃんタスカル2 215 手丸かのこ



室内（床下）の水道管凍結防止と床からの冷え緩和に
冬場は床下換気口を発泡スチロールで塞ぐ!

あなたのお家の基礎部分には床下換気口がありますか？
本来、この換気口は床下の湿気を逃がすためのものですが、空気が乾燥している冬場はこの床下換気口を塞ぐことで、冷気が床下に入り込むのをシャットアウトします。
室内（床下）での水道管凍結防止の他、床からの冷えを緩和し暖房効果も高まりますのでぜひお試しくださいね。

●冬に寒いた床下換気口は換気のために春になったら必ず外してください。
●建物の工法によっては基礎部分に床下換気口が無い場合もあります。

発泡スチロール（30～50mm厚）で蓋を!



①床下換気口のサイズ（縦・横）を測る。
②カッターナイフを使い、発泡スチロールを測ったサイズより5mmほど大きくカットする。
③発泡スチロールの端を換気口に押し込むようなイメージではめ込むと、隙間なくキチッとフィットします！
測ったサイズぴったりだとちょっとスカスカになり、強い風などで発泡スチロールが外れる場合があるので大き目にカットするのがおすすめ！

知ってビックリ!! 信州弁 140

日常会話の中にも、意外と方言が使われているんですね。信州弁を調べてみました!!

標準語 赤ちゃん、幼い子



信州弁 こんぼこ

まちがい探しクイズ 10月号の答え・当選者発表



答え	1	7	9	12	16
	りんご	ぶどうの実	ボタンの数	ポケット	いちじく

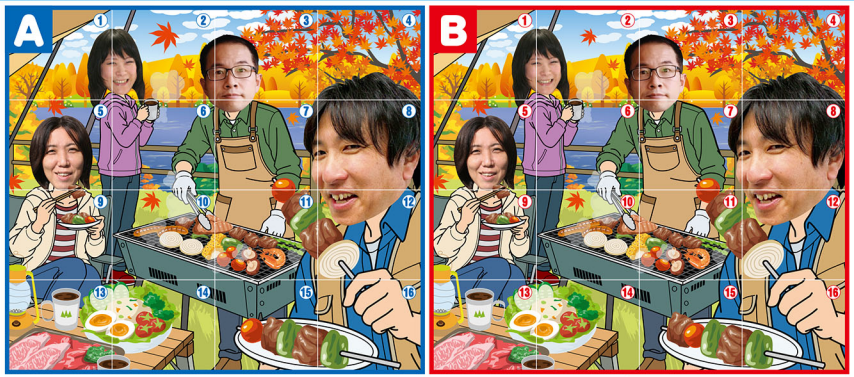
当選者は
上田市 みっちゃん様
上田市 N・K様　千曲市 酒酔人様
上田市 ばあば様　上田市 お昼ちゃん様
おめでとうございます

10月号プレゼント
はちみつキャンディ



お届けをおたのしみに!!

まちがい探しクイズ AとBの絵をよく見て、5ヶ所の間違いを探してね!!



正解者の中から抽選で5名様に、素敵なプレゼントが当たるラッキークイズ♪
間違っているマスの数字を「付属ハガキ」に記入して、郵送かFAXまたはLINEにてご応募を!!

ハガキ投函期限
FAX・LINE送信期限
11/15(日)

皆様からのお ハガキ紹介!

毎月マキノへ寄せられる沢山のメッセージ。
貴重なご意見、応援や励ましのメッセージなど、毎月スタッフ全員で1枚1枚大切に読ませて頂いています!

SUNらいふご感想
皆様からのご意見・ご感想に感謝!

住まいの役立つ情報、救急車を呼ぶ…とても参考になりました。救急隊員の方の靴を動かさないとあり、なるほどと思いました。救急車を呼ぶというのは迷ってしまいますが、その時にはこの情報を覚えておきます。「信州弁の『きふる』」って初めて知りました！方言は大切にしたいです。私は関西弁…
長野市 Y.W様

いつも妹がクイズをやっていて私もやりたくなりました。当たったらうれしいです。
上田市 HANA様

私に元気を与えてくれるSUNらいふが届きました。すぐまちがい探しクイズにとりかかります。80過ぎの私のボケ防止にもなりありがたいです。これからも末永くよろしくお願い致します。
上田市 ゆっちゃん様

社長さんの言う通り、今までは「もう歳だから」と口癖になっていました。でもこれからは色々なことにチャレンジしていく勇気をもらいました。70才、まだまだ若いですネ!
上田市 N・K様

「サンデーキッチン」焼きスパを作ってみました。味付けは一緒でも、麺を変えることで新たな発見があるのですね。料理ってそういうことがあるから楽しいのかもしれませんね。私もアレンジをたくさん考えようと思いました。
須坂市 元気パワー様

社長コラムや お役立ち情報、サンデーキッチンなど、今回もさまざまな感想をありがとうございます。記事をきっかけに新しい発見があったり、何かに挑戦してみようと思ったり。皆さまの毎日に少しでも楽しみや発見をお届けできたら嬉しいです。
専務取締役 宮下 岳久

風呂場のシャワーを取り替えて頂き、この夏、大変便利に快適に使わせて頂きました。やや肌寒くなる日もあり露作業の後はシャワーを浴びて風呂にゆっくり浸かるのが楽しみの一つです。
おっと！風呂上がりのビールも…。
上田市 あは松ちゃん様

先日給湯器を交換しました。ステンレス製で外見はしっかりしていたのですが水漏れが少しあり、見ていただくとボイラーが錆びていて交換になりました。準備してなかったのでびっくりでした。でも寒くない時期に交換できてラッキーでした。
千曲市 F・K様

いつもありがとうございます。今回もなかなか難しかったです。やっと解けました。すぐ出来なかったのは2度目です。少しずつ謎を残してきますネ。社長コラム、同窓生が近くにいることがうらやましいですネ。話ができること、最高ですネ!
上田市 Y.N様

今月もたくさんのお便りをありがとうございます！これからも安心できる工事と、暮らしに役立つ楽しい情報をお届けしてまいります。
取締役総務部長 堀山浦淳子





60代からの健康維持と転倒予防
ワンコイン貯筋教室

講師／健康運動指導士　高野 秀樹氏

●会 場…株式会社マキノ本社3F（上田市中之条1268-51）
●日 時…11/19(木)・26(木) 10:00～11:00
●会 費…500円（税込）

持ち物／室内運動靴・タオル・飲み物（水分補給）
ヨガマット（第2・第4木曜日の教室にご参加の方）

人生100年時代！健脚づくりは転ばぬ先の杖。
いつまでも健康で元気に生活していくためには、運動習慣と筋力アップが重要です。ワンコイン貯筋教室では、筋力アップを中心に自宅でも行える健康づくり運動を行います。楽しく、運動習慣を身につけましょう。
第1、第3木曜日は椅子での運動を、第2、第4木曜日はマット運動を開催。
ご予約不要、参加希望の方は開催日当日、直接会場へお越しください!!



開催時の様子



マット運動も始まりました!

お問い合わせはこちらまで!
☎080-1727-7079（高野秀樹氏直通）

な、懐かしい～!! マキノ時間旅行 時刻表



スマートフォンのなかった時代、列車での旅行に欠かせなかった「時刻表」。ページをめくりながら発着時刻や乗り継ぎを調べ、旅の計画を立てた方も多いのではないでしょうか。また、時刻表は小説やテレビドラマのミステリーでもトリックの鍵として大活躍。松本清張の『点と線』や西村京太郎の作品では、列車の時刻を利用したトリックやアリバイ崩しが見どころになりました。旅を思い描いたり、物語の謎解きを楽しんだり。時刻表には、ページをめくる楽しさもありました。

懐かしいあの品、あの風景 大募集!!
写真とコメントをSunらいふ企画室までお送りください。

LINEからも写真の応募が可能です!!
マキノID @034koazu

まちがい探しクイズ 正解者の中から抽選で5名様に 神戸抹茶チョコレートスティック プレゼント!!



FAX・LINEでのご応募も可能!
FAX 0268-71-0162 LINE

（切り取ってポスト☆投函ください）



『SUNらいふ』は皆様に支えられています

☆11月号マキノのまちがい探しクイズの答え
※イラストのマスの数字を5つ記入してください

☆ご意見・ご感想・マキノスタッフへメッセージ
住まいに関するご相談ごとなど、ご自由にどうぞ

〒　-
ご住所
フリガナ　ペンネーム
氏 名　男・女
お電話番号　（　）
ご記入ありがとうございました!